

Come fare sport per dimagrire

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11164>

Come fare sport per dimagrire

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 22/10/2024 9:50:00



Questo articolo vuole eliminare una volta per tutte alcuni luoghi comuni del tutto errati sulla relazione fra dimagrimento e sport. Il consumo calorico dipende dai chilometri percorsi, è ovvio che per dimagrire occorre scegliere la velocità che consenta di effettuare il maggior numero di chilometri nel tempo a disposizione.



Per dimagrire si deve sudare

È assurdo che ancora oggi ci sia gente che pensi così. Basta osservare chi corre nei parchi cittadini per accorgersi che la parola d'ordine è: coprirsi e sudare il più possibile. Probabilmente si sarà gratificati quando, tornati a casa, si scoprirà che la bilancia segna anche due chili in meno, salvo poi scoprire con disperazione che la mattina dopo siamo tornati al peso di sempre. Niente ha senso cercare di resistere alla sete per rendere definitivo il dimagrimento. Prima o poi ci si deve reidratare e l'illusione svanisce.

Per dimagrire si deve fare attività sportiva a bassa intensità

Questa panzana è nata nelle palestre e in tutti quegli ambienti dove si usa il cardio fitness (per dimagrire non devo superare una certa frequenza cardiaca!); in realtà in questi ambienti si ha spesso a che fare con persone che vogliono minimizzare la fatica e ai personal trainer meno coscienziosi non par vero di riuscire a vendere una strategia che si accorda con la pigrizia del soggetto.

La panzana si basa sul fatto che facendo attività sportiva a bassa intensità si bruciano preferenzialmente i grassi. Il dubbio metabolico diventa dunque il seguente: se corro forte brucio carboidrati e non grassi?

Perché molti credono veramente che la velocità di corsa sia fondamentale nel dimagrimento? In realtà è un vero e proprio test di intelligenza che non viene superato da chi ha un approccio troppo semplicistico ai problemi.

Infatti l'errore fondamentale che si commette nel ritenere che per dimagrire si debba (notare il "debba") correre piano dipende sostanzialmente da due fattori:

Come fare sport per dimagrire

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11164>

1. Il non capire che il dimagrimento dipende dalla combinazione SPORT+ALIMENTAZIONE, quindi non ci si può fermare a ciò che accade mentre faccio sport, ma bisogna analizzare anche il "dopo".
2. Il non sapere che i carboidrati assunti con l'alimentazione si trasformano in grasso se le nostre riserve di carboidrati sono già al massimo (ogni soggetto ha un massimo stoccabile piuttosto limitato, a differenza del grasso che invece continua ad accumularsi).

IL RAGIONAMENTO FONDAMENTALE: Innanzitutto non dobbiamo considerare il nostro corpo a compartimenti stagni: sa benissimo trasformare i grassi in energia e i carboidrati in grassi. Quindi non è detto che se mangiamo carboidrati verranno immagazzinati carboidrati e se mangiamo grassi andranno necessariamente a finire nella pancetta. Il corpo usa quindi i macronutrienti per adattarsi alle esigenze energetiche.

Supponiamo che il soggetto mantenga il suo peso con 2.000 calorie al giorno, di cui 300 sono dovute all'attività sportiva. Se l'attività è blanda si bruciano preferenzialmente i grassi (la percentuale di grassi bruciata a bassa intensità è alta e sensibile, ma comunque si brucia sempre una quota di carboidrati), se è intensa i carboidrati. Ai che i geni pensano: perché correre forte se si bruciano i carboidrati e non i grassi? L'errore di fondo è che 300 calorie delle 2.000 che assumiamo (a prescindere dal fatto che le abbiamo assunte come grassi o come carboidrati) andranno a sostituire il substrato energetico che è andato perso con la corsa: se abbiamo bruciato grassi, le 300 calorie andranno a sostituire il grasso perso, se bruciamo carboidrati andranno a sostituire la riserva di carboidrati persa (glicogeno). In entrambi i casi il soggetto mantiene il suo peso: può dimagrire solo se assume meno di 2.000 calorie al giorno.

In altri termini:

1. se corriamo molto piano bruciamo i grassi e dimagriamo perché diminuisce la scorta di grassi;
2. se corriamo forte bruciamo i carboidrati e impediamo che i carboidrati assunti con l'alimentazione vadano a immagazzinarsi come grasso e quindi dimagriamo perché dirottiamo i carboidrati dalla pancetta all'energia spesa per fare sport.

E se sono a dieta? Supponiamo che il soggetto che mantiene il suo peso con 2.000 calorie decida di assumerne 300 in meno (quelle che consuma nell'attività fisica), ma faccia sport ad alti regimi bruciando però soprattutto carboidrati. Allora si potrebbe pensare che non ci siano calorie che andranno a sostituire la riserva di carboidrati persa: si ricadrebbe nel caso del dimagrimento fittizio: il soggetto perde peso perché svuota le sue riserve di carboidrati.

In realtà non è così: si deve infatti considerare che nelle 2.000 calorie ci sono carboidrati. A meno che il soggetto non sia masochista, se vuole dimagrire, sarà in leggero sovrappeso. Supponiamo che delle 2.000 calorie 1.200 siano di carboidrati, 300 di proteine e 500 di grassi. È il classico soggetto che segue la dieta mediterranea, con peso di 65 kg (che giustifica l'equilibrio con 2.000 calorie, di cui 300 sportive) e che dovrebbe dimagrire di 4-5 kg. In un tal soggetto la quantità di carboidrati è eccessiva (come nel 90% della popolazione) e viene quotidianamente trasformata in grasso. Infatti il suo fabbisogno di carboidrati è di circa 2.500 in grammi, moltiplicato 4 per avere le calorie 676 calorie. Se risparmia 300 calorie, ne assume solo 1700 (1.020 di carboidrati, 255 di proteine e 425 di grassi). Dei 1.020 carboidrati assunti, 676 andranno impiegati nel metabolismo, 300 nel ripristinare le scorte e 44 saranno comunque trasformate in grasso. Rispetto alla situazione primitiva solo 44 vengono trasformate in grasso e non 344, quindi l'individuo perde grasso e non riserve di carboidrati.

Morale: le 300 calorie risparmiate dirottano i carboidrati assunti con l'alimentazione dalla conversione in grasso al ripristino delle scorte di carboidrati con l'effetto che le scorte di grassi diminuiscono.

Dai conti sopra riportati è anche ovvio che chi vuole dimagrire non può intraprendere sforzi mostruosi (tipo maratona) e non rialimentarsi decentemente perché altrimenti rischia di bruciare le sue scorte di glicogeno o, soprattutto, le proteine dei muscoli. Tale pericolo è decisamente limitato dal fatto che chi è in netto sovrappeso non ha l'allenamento sufficiente per tali tipi di sforzo.

E la fame? Alcuni sostenitori dell'esercizio a bassa intensità sostengono che correndo veloci si bruciano molti carboidrati, si abbassa la glicemia e si innesca lo stimolo della fame. Queste persone probabilmente non hanno mai fatto sport ad alta intensità e non sanno che dopo un tale sforzo il corpo è occupato a ripristinare le risorse (tanto) perse con l'attività fisica che non si ha che marginalmente fame: l'appetito arriva gradualmente e si reintegrano le (giuste) calorie poco a poco.

Invece con lo sport a bassa intensità, la fame arriva subito perché l'appetito non è legato alla sola glicemia (come ingenuamente credono i sostenitori del low-training): basta considerare gli effetti di una piacevole passeggiata in montagna!

A

Per dimagrire si deve correre veloci

Detto in generale, per dimagrire occorre fare la massima fatica. È l'errore opposto al precedente, di chi è convinto che si brucia di più se si va veloci (l'incremento del metabolismo basale è nella stragrande maggioranza di persone non significativo). Che nella corsa il consumo calorico dipenda solo dai km percorsi ce lo dice la fisica che mi fa sapere che il lavoro è dato dalla forza (non tanto il peso, quanto le forze meccaniche del nostro apparato locomotore per spostarlo in avanti, parallele allo spostamento; in una visione molto rozza, pensiamo a una mano che spinge il soggetto in avanti) per lo spostamento. La velocità con cui viene fatto il lavoro (la potenza) non c'entra con il lavoro totale. L'errore di ritenere importante la velocità nasce dal fatto che si confonde la potenza (lavoro nell'unità di tempo) con il lavoro. Consideriamo un campione mondiale che pesa 60 kg e in un'ora percorre 20 km, avrà consumato all'incirca 1.200 calorie. Un principiante dello stesso peso che in un'ora percorre 10 km brucerà 600 calorie, la metà, e andrà forte a bruciare più calorie nell'unità di tempo. Ma se il nostro principiante percorre 20 km (ci mette il doppio del tempo: 2 ore) brucerà anch'egli 1.200 calorie.

L'uomo non è un'auto che più va forte più i consumi aumentano: l'uomo spende per fare un km sempre la stessa energia, a prescindere dalla velocità. Quindi meglio (per il dimagrimento non per altri motivi) fare 22 km a 5/km che 20 a 430/km.

La strategia giusta

Poiché nella corsa il consumo calorico dipende dai chilometri percorsi, è ovvio che per dimagrire occorre scegliere la velocità che consente di effettuare il maggior numero di chilometri nel tempo a disposizione.

A

Come fare sport per dimagrire

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11164>
